Wendelelstein-Meisterschaften
Altersklasse U10
(Jungen und Mädchen)
am 20.5.2012 / 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr

Organisation:

Startgruppen:
Jedes Team wird von einem vom eigenen Verein gestellten Mannschaftsleiter (z.B. Trainer) begleitet.
Zudem werden 2 Eltern pro Team benötigt, die bei ihren Kindern bleiben und Helferaufgaben übernehmen (Bälle zurück rollen etc.)

Kampfrichter:
An jeder Wettbewerbsstation befinden sich Kampfrichter, die die Leistungen der Kinder an dieser Station bewerten.

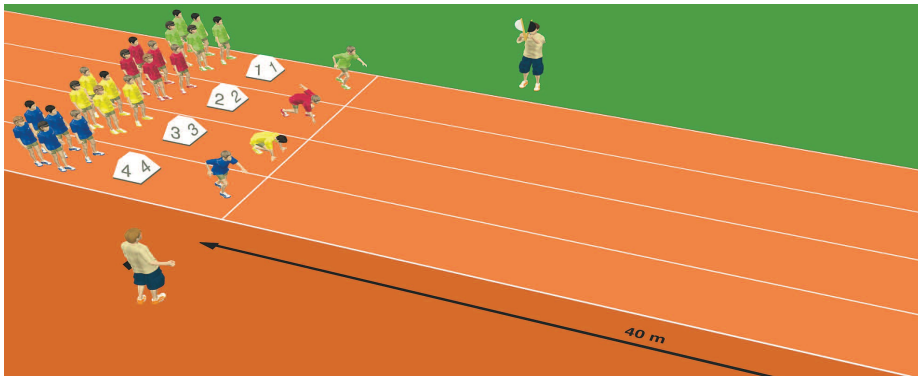
Mannschaftsleiter:
Der Mannschaftsleiter erhält in einem Umschlag Laufzettel für die verschiedenen Stationen, auf denen er die Startnummern der Kinder seines Teams in der Reihenfolge einträgt, in der sie starten sollen. (Kann von Station zu Station geändert werden!) Diese Zettel werden dem Kampfrichter an der jeweiligen Station übergeben. Der Kampfrichter notiert die Ergebnisse. Vom Veranstalter gestellte Läufer bringen die Zettel ins Wettkampfbüro.

Aufwärmen:
Um 14 Uhr findet ein gemeinsames Aufwärmen für alle Kinder statt, das vom Veranstalter durchgeführt wird.

Übungsbeschreibung:
Alle Gewichte, Abstände u.ä. sind „Ungefährangaben", die Ihnen bei Ihrem Training helfen sollen, die Kinder vorzubereiten. Der Veranstalter behält sich vor, diese am Wettkampftag geringfügig zu ändern, falls sich dies im Laufe der Vorbereitung als sinnvoll erweist oder aus organisatorischen Gründen nötig ist

Übungen

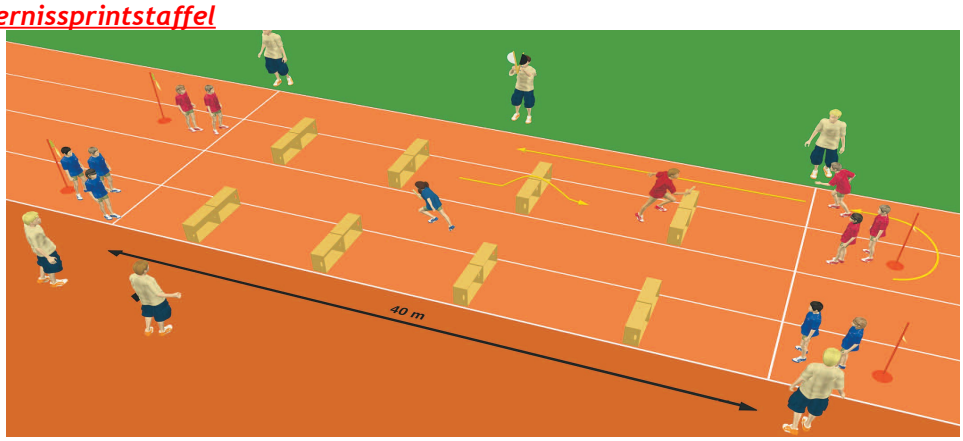
1. 40 m



- 6 Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- Jedes Kind eines Teams nimmt die entsprechende Startposition ein.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!" nehmen die als erstes startenden Kinder die vorgeschriebene Startposition ein. Das Startsignal erfolgt danach mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Die weiteren Kinder sind bereits in entsprechender Startposition, sobald sie an der Reihe sind und werden von ihrem jeweiligen Vorgänger mithilfe eines Signals losgeschickt, das hinter der Startlinie angebracht ist. Beide Startpositionen werden in **einer** Staffel abgefragt.
- Frühstarts oder falsche Startpositionen werden mit 1 Sek. Zeitstrafe bestraft.
- Die Startpositionen sind: Dreipunktstart (Hand an der Linie) und Hochstart (Fußspitze an der Linie).

WERTUNG: Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

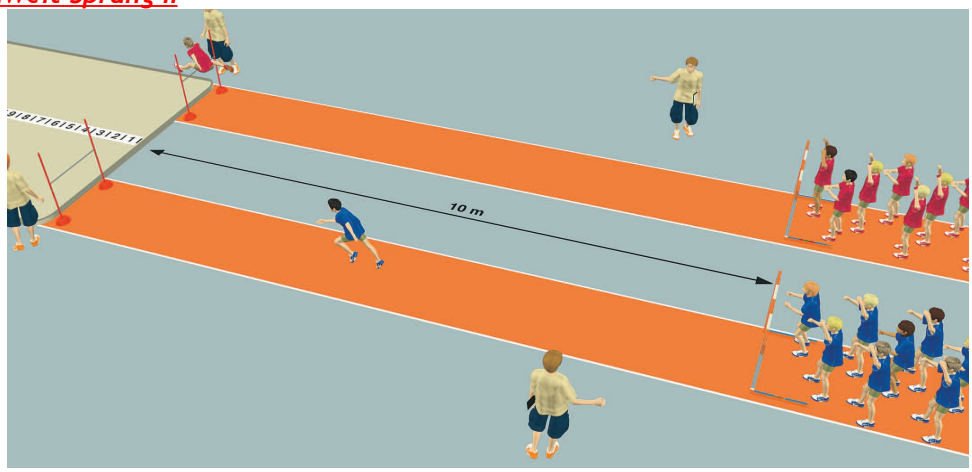
2. Hindernissprintstaffel



- Die Kinder eines Teams verteilen sich gleichmäßig an den gegenüberliegenden Startlinien.
- Läufer 1 sprintet mit einem Staffelstab eine ca. 40m lange Hindernisstrecke (Hindernisse: Lochhütchen mit Gymnastikstab im 2. Loch = Höhe Bananenkartons wie im Bild dargestellt).
- Auf der Strecke stehen 4 Hindernisse im Abstand von ca. 6 Metern.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange ca. drei Meter hinter der Übergabelinie umlaufen
- Nach dem Startkommando („Auf die Plätze!, Fertig!, Pfiff!") überqueren die ersten Läufer die Hindernisse und übergeben den Staffelstab an die jeweils ersten Läufer der Flachdistanz. Danach stellen sie sich dort hinten an und warten, bis sie beim Flachsprint an der Reihe sind usw.

WERTUNG: Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied auf dem Hinweg überlaufen bzw. auf dem Rückweg im Sprint passiert wird, gibt es einen Punkt. Zudem gibt es einen Punkt bei Übergabe des Tennisringes, sodass bei jeder „Runde" 10 Punkte erzielt werden können. Ziel ist es, innerhalb von 3 Minuten so viele Punkte wie möglich zu bekommen. Die Punkte aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

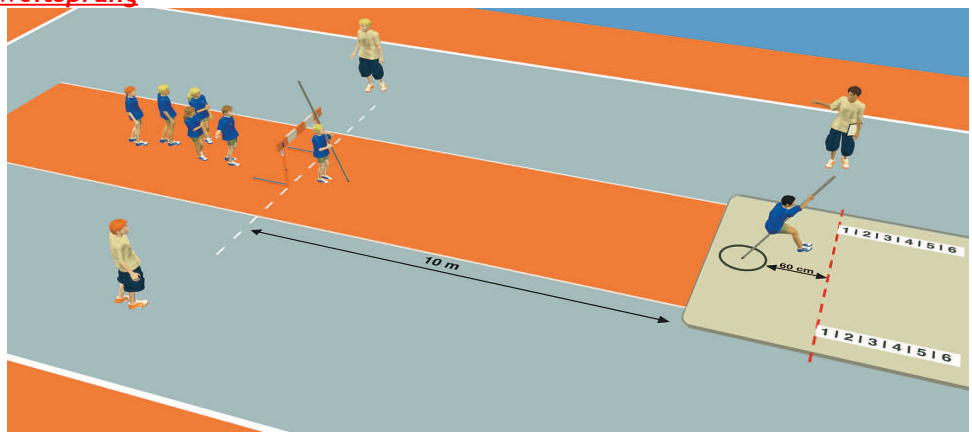
3. *HochWeit Sprung II*



- Der Hoch-Weitsprung über ein Hindernis wird nach frontalem und geradlinigen Anlauf (maximal 10 Meter Länge) mit einem einbeinigem Absprung ausgeführt.
- Nach Überqueren der Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die zu überquerende Hindernishöhe beträgt stets 60 Zentimeter, die Latte ist nicht fixiert, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Weite, die Wertungszonen sind jeweils 20 Zentimeter breit.
- Jedes Kind hat 3 Sprünge die zur Einzelleistung addiert werden.

WERTUNG: Welches Team springt am weitesten? Die sechs besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert. Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

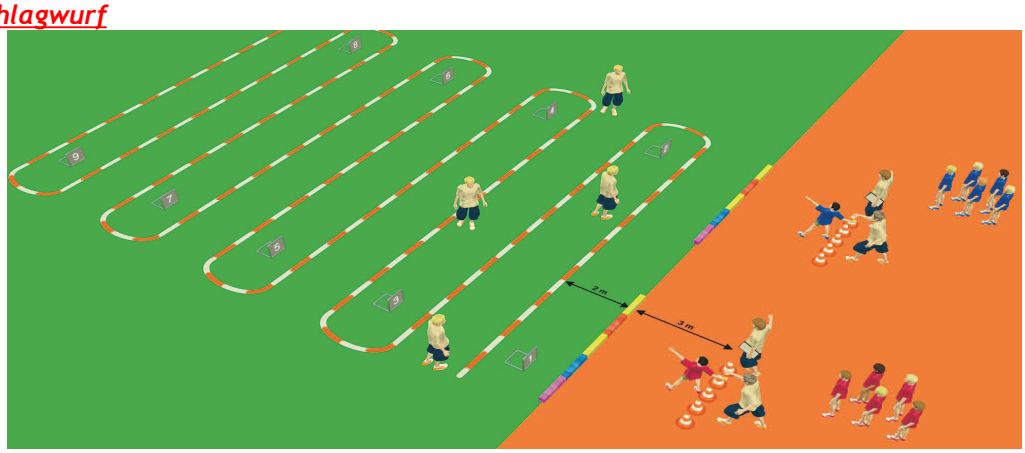
4. *Stabweitsprung*



- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus drei Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal zehn Meter langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand (im Sand) ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen bis zur Landung am Stab fest und versucht, so weit wie möglich in die Grube zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen.
- In der Grube sind jeweils 30 Zentimeter breite Wertungsbereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen 60 Zentimeter nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich (z. B. Reifen) nicht getroffen wird oder wenn das Kind bis zur Landung nicht beide Hände am Stab hat.
- Jedes Kind hat 3 Sprünge die zur Einzelleistung addiert werden.

WERTUNG: Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

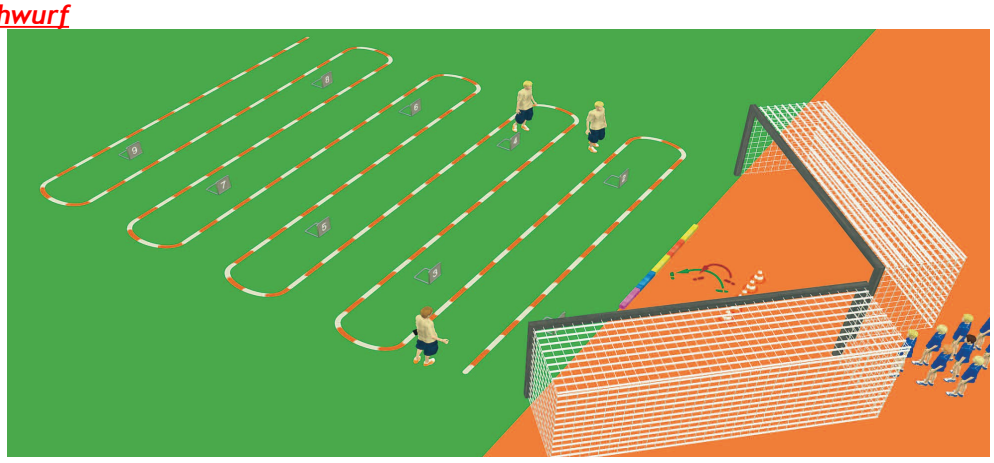
5. Schlagwurf



- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Würfen pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Heuler aus dem 3er-Rhythmus in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 =2 Punkte usw.). Die Zone, in der der Heuler landet, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Nach dem Wurf müssen die Kinder hinter der Abwurflinie stehen bleiben, um den Versuch nicht ungültig zu machen.

WERTUNG: Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

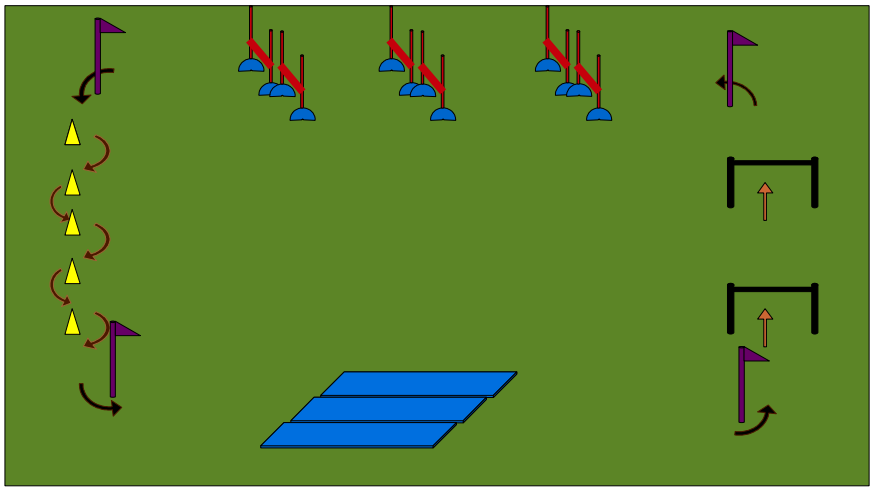
6. Drehwurf



- Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils drei Wertungswürfe pro Teammitglied?
- Jedes Kind wirft einen Fahrradreifen (20-24 Zoll) aus maximal der 1/1-Drehung (Drehwurf) in Richtung Wurfsektor mit markierten Zonen: Auch Würfe aus der Wurfauslage sind möglich. Die einen Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der der Fahrradreifen aufkommt (es zählt der letzte Abdruck), bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind beim Wurf nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Wurf nach hinten über die Hütchen verlässt.

WERTUNG: Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kinds, indem die drei Durchgänge addiert werden. Die sechs größten Punktzahlen eines Teams werden dann zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

7. ***Abschlussstaffel:***
Grand Prix



- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel. Jedes Team hat 2 Versuche, der bessere geht in die Wertung ein. Jedes Kind aus dem Team MUSS an einem der beiden Versuche teilnehmen!
- 4 Teams laufen pro Lauf gegeneinander, es gibt keine festgelegten Bahnen! Die Startbahn wird ausgelost.
- Ablauf: Schüler 1 steht am Start, die anderen stehen in Reifen in der Mitte des Parcours. Schüler 1 steht vor den blauen Matten (evtl. Decken). Auf Kommando macht er eine Rolle vorwärts, läuft um die Kurvenmarke (egal auf welcher Bahn), rennt so schnell er kann durch die beiden Tunnels, umläuft die Kurvenmarke, überläuft die Hindernisse, umläuft die Kurvenmarke, läuft Slalom durch die Hütchen und klatscht Schüler 2 ab. Dieser geht sobald Schüler 1 gestartet ist, vom Wartebereich vor die blaue Matte und bereitet sich schon auf seinen Start vor. Die anderen Schüler rutschen im Wartebereich nach vorne. Schüler 1 klatscht bei seiner Ankunft Schüler 2 ab, der mit einer Rolle vorwärts startet und weitersprintet. Der letzte Schüler überläuft nach seinem Parcour die Startmatte, sobald er sie mit dem Fuß berührt wird die Zeit gestoppt.
- Der letzte Schüler einer Staffel ist durch eine Schärpe gekennzeichnet.

WERTUNG: Die Laufzeiten aller Teams (schnellere Staffelzeit) werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.